



Ton livret

Programme Vénus

Module 3

post

Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

Bienvenue dans le module 3.

Tu as guéri les parts de toi blessées, tu as guéri des parts de ton féminin blessé.

Tu t'es reconnectée.

Maintenant, tu vas apprendre à t'autoriser à être vue.

L'expansion n'est pas quelque chose que tu crées.

C'est quelque chose que tu cesses de retenir.

On nous a appris à nous faire toute petite, à ne surtout pas déranger, à être les gentilles petites filles sages, à être les femmes dévouées à leur mari/enfants/maison/parents... mais est-ce bien notre rôle?

On nous a conditionnées à donner, énormément, sans contrepartie, sans valorisation, sans reconnaissance ni remerciement.

Si bien qu'aujourd'hui, quand tu dois recevoir, ton énergie se crispe, se rétracte comme si elle n'avait pas l'autorisation d'obtenir ce qu'elle veut vraiment.

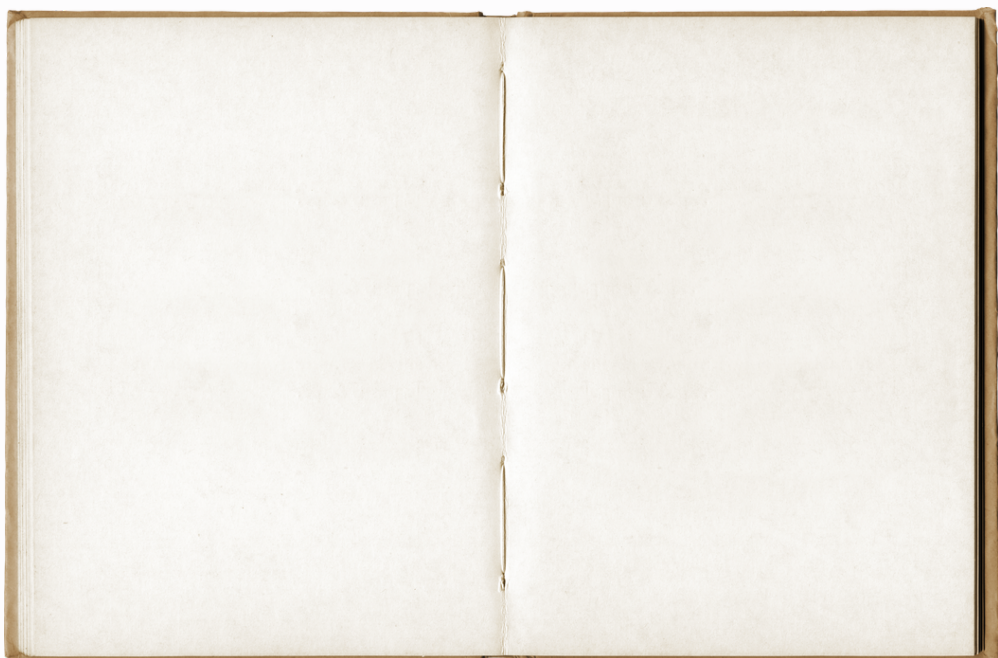
Ce module 3 va te permettre d'oser prendre ta place, de rayonner, de déranger (beaucoup), et d'étendre ta conscience énergétique bien au-delà de ce que tu peux penser ...

Bon voyage à toi !

Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

Réponds avec honnêteté à ces questions :

- Qu'est-ce que j'ai peur de montrer ?
- Dans quelle situation je me retiens ?
- Si je m'autorisais à être pleinement moi, qu'est-ce qui changerait ?



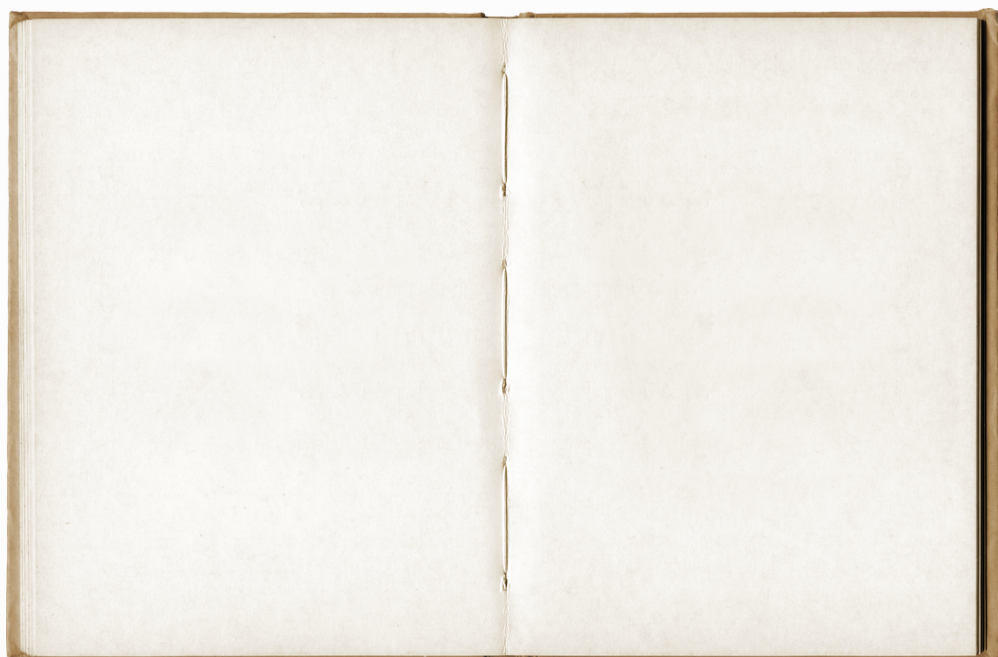
Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

LE PANIER DE CRABES

Quand tu évolues, certaines personnes peuvent te tirer vers le bas.

Réflexion :

- Qui, dans mon entourage, ne comprend pas mon évolution ?
- Dans quelles situations je me réduis pour être acceptée ?
- Est-ce que je me suis déjà auto-limitée ?

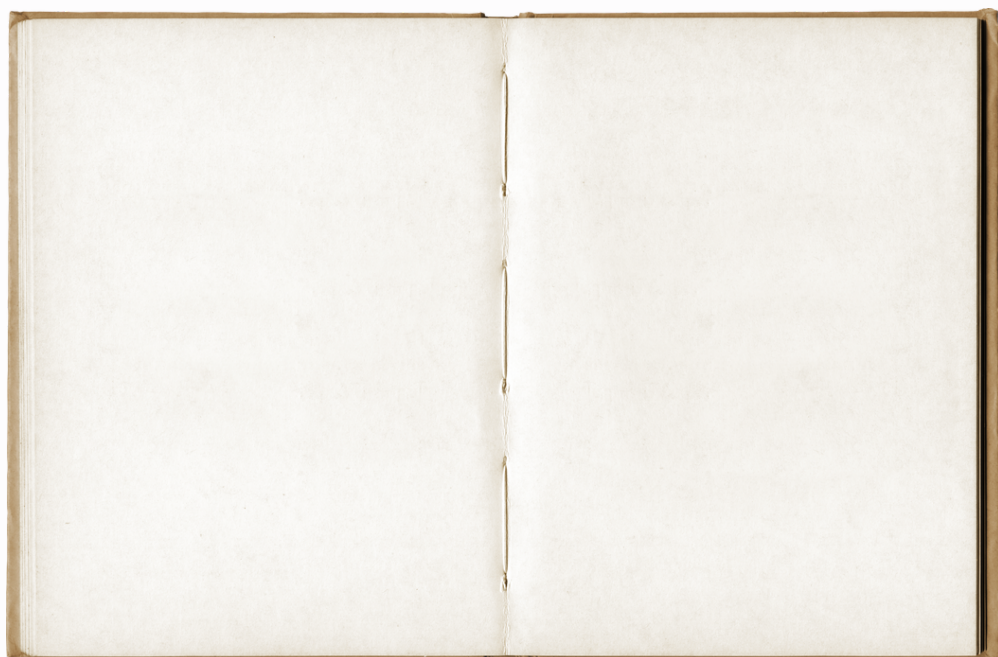


Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

ME CHOISIR MALGRÉ LE REGARD DES AUTRES

Complète :

- Je me retiens quand...
- J'ai peur que les autres pensent que...
- Si je m'assume, je risque...



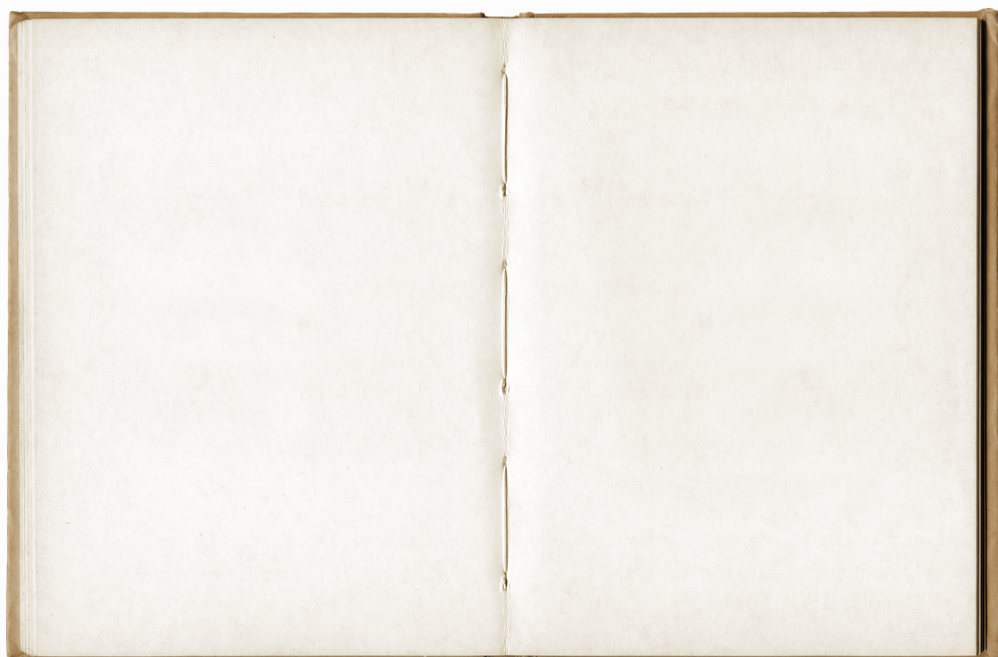
Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

OBSERVER SA POSTURE

Dans la journée :

- Comment je me tiens ?
- Est-ce que je me cache ?
- Est-ce que je prends de la place ?

Pense à mettre un rappel sur ton téléphone pour penser à ajuster ta posture car c'est ça aussi qui attire ton énergie !

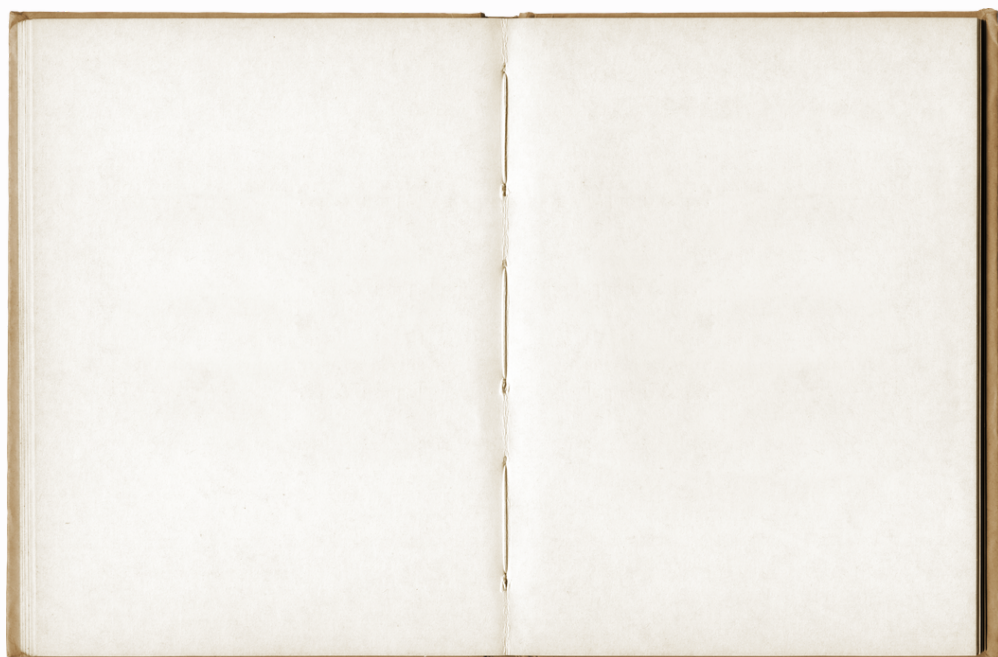


Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

POSTURE ÉNERGÉTIQUE

Complète :

- Quand je suis alignée, je me sens...
- Quand je me réduis, je me sens...
- Ma posture naturelle est...

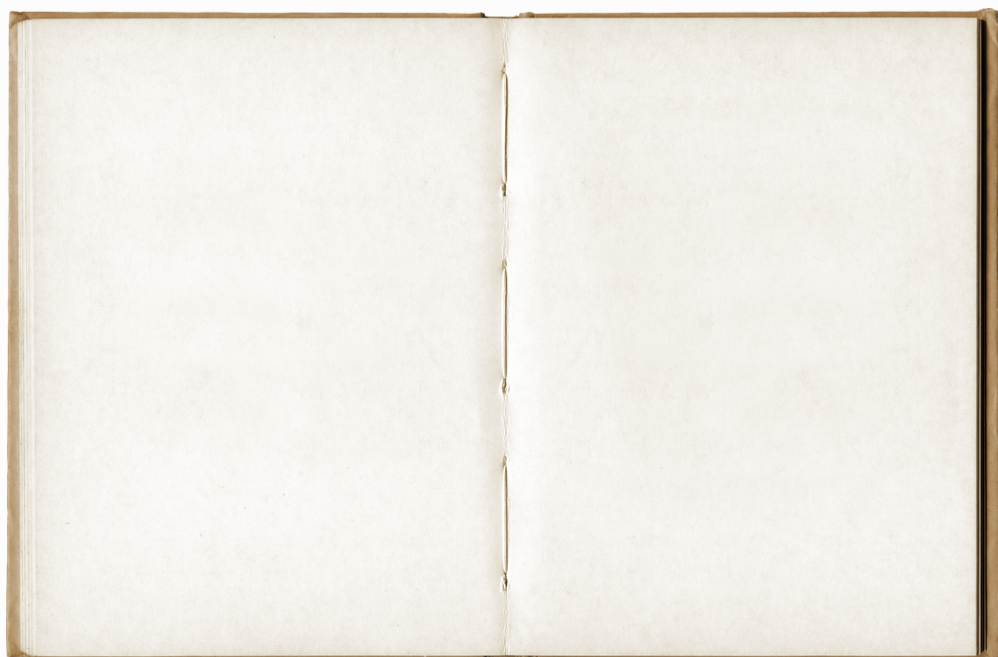


Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

AUTORISATION

Écris :

- Ce que je m'interdis encore
- Ce que je désire profondément
- Ce que je repousse par peur



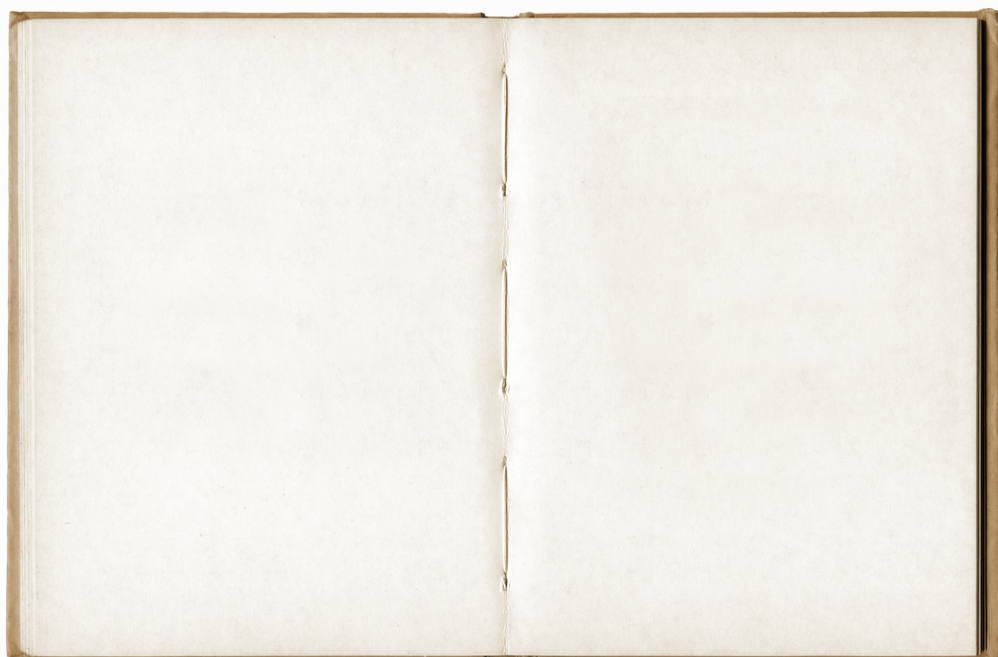
Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

DÉCONDITIONNEMENT

Liste :

- Les phrases que j'ai entendues (ex : "sois discrète", "ne te montre pas trop")
- Ce que j'ai intégré inconsciemment
Puis transforme :

👉 Nouvelle vérité que je choisis :



Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

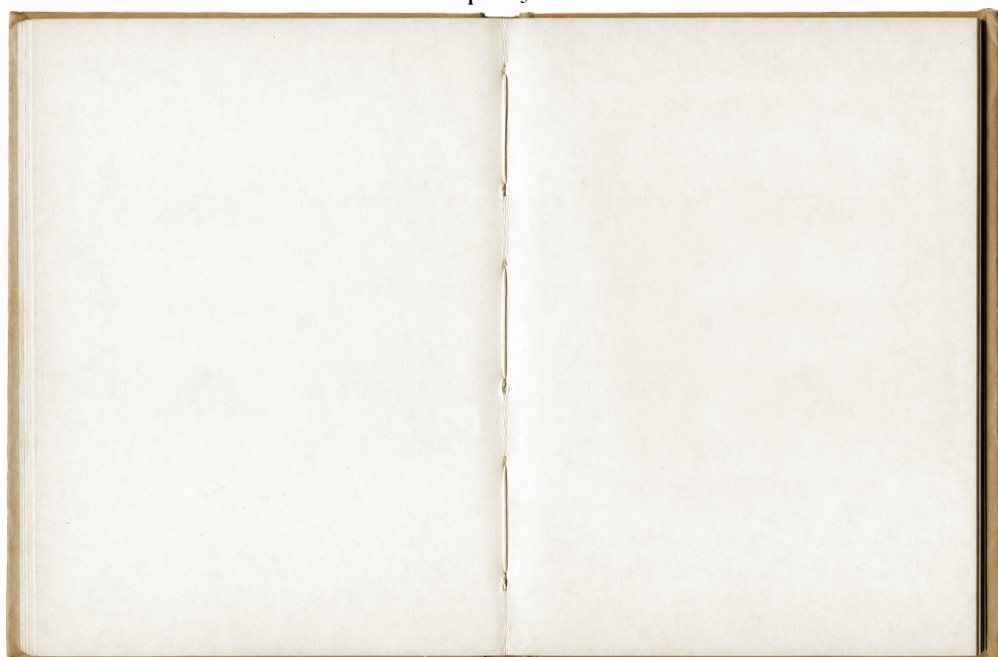
PRENDRE DE LA PLACE

Exercice :

Cette semaine, je m'autorise à :

- dire ce que je pense
- exprimer un désir
- poser une limite
- me montrer

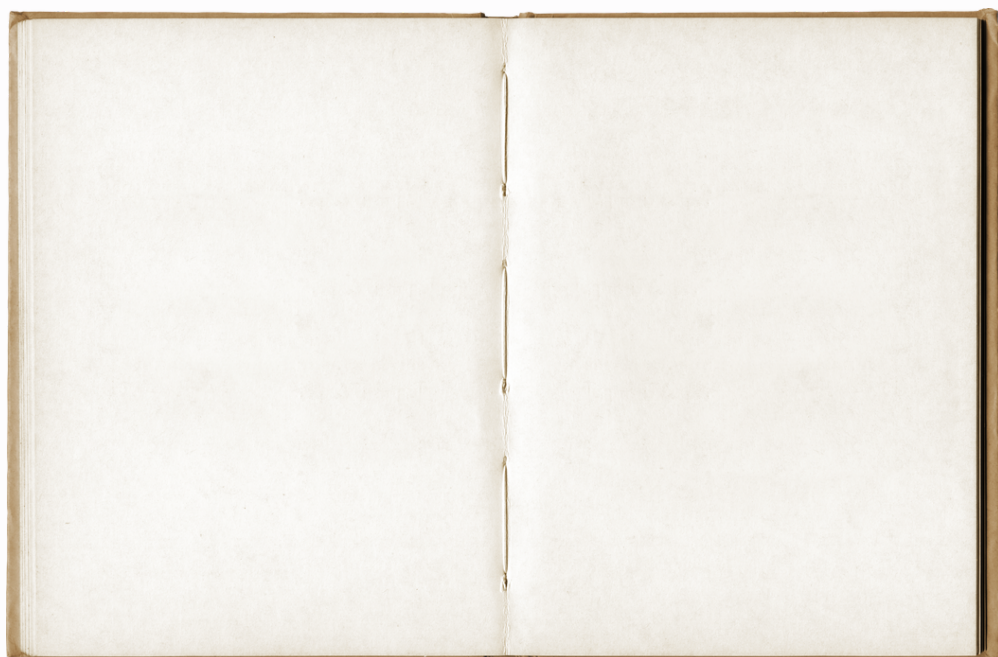
👉 Note ce que ça déclenche :



Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

OÙ JE ME DIMINUE

- Dans mes relations :
- Dans mon travail :
- Dans mon corps :
- Dans mon énergie :

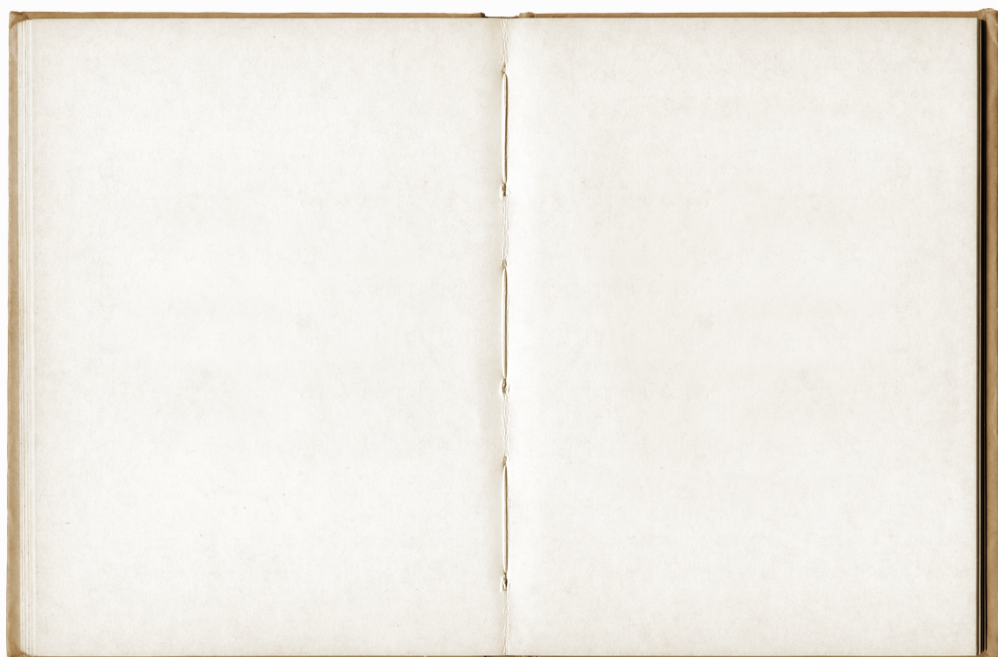


Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

RECONNAÎTRE SON INTUITION

- Comment mon intuition se manifeste ?
- Est-ce une sensation ? une voix ? un ressenti corporel ?

Note tous les détails et les significations pour toi, c'est en quelque sorte ton propre code pour ton intuition:



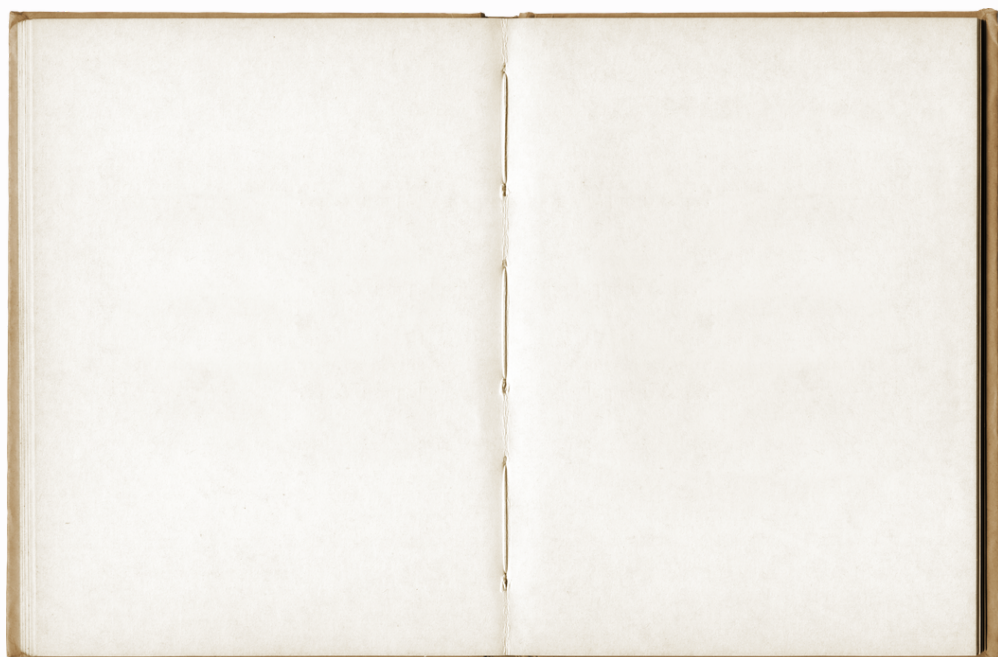
Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

ÉCOUTER SON INTUITION

Chaque jour, note :

- Ce que j'ai ressenti intuitivement
- Est-ce que je l'ai écouté ? ou est-ce que j'ai douté?

Résultat :



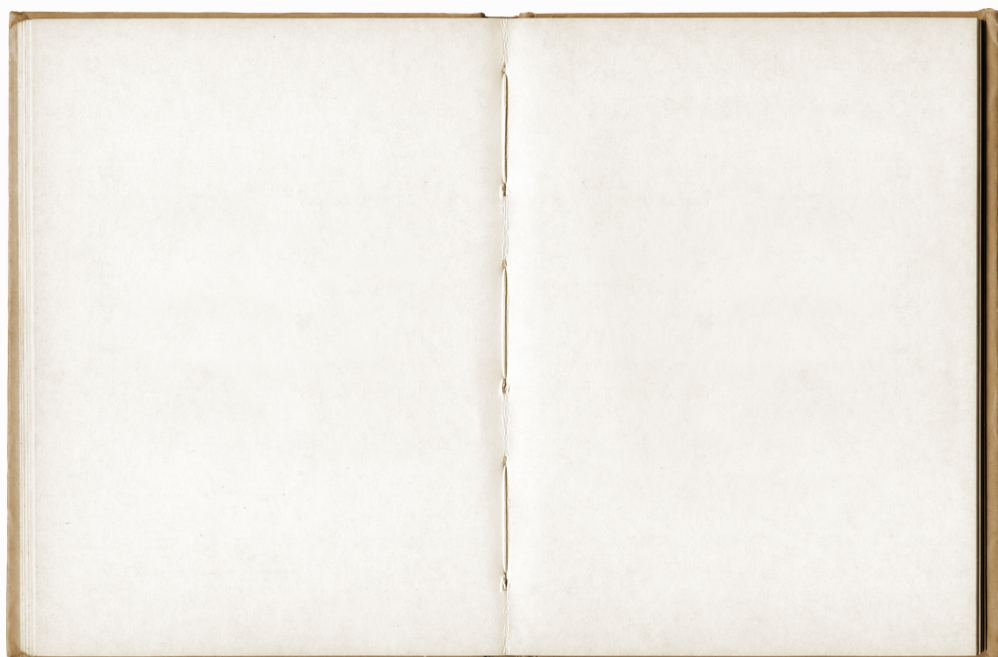
Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

DIFFÉRENCIER PEUR / INTUITION

Complète :

- Ma peur me dit...
- Mon intuition me dit...

Observe aussi tes réactions corporelles !



Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

PRATIQUES D'EXPANSION

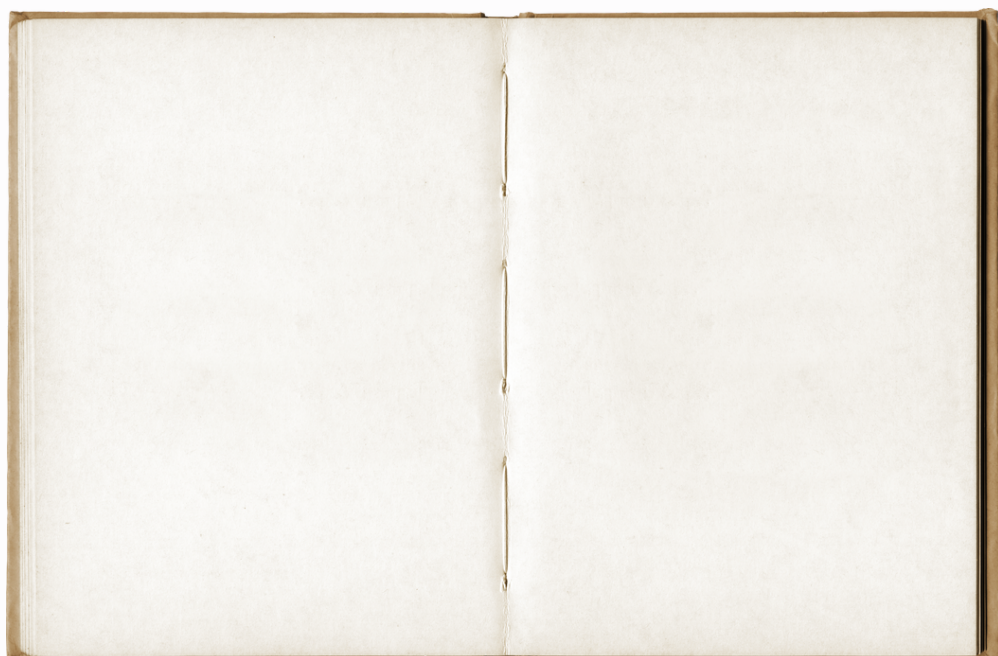
PRATIQUE : SE VOIR

Face au miroir :

Regarde-toi 5 minutes.

Puis écris :

- Ce que je ressens
- Ce qui me dérange
- Ce que j'apprends
- Ce que j'aime



Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

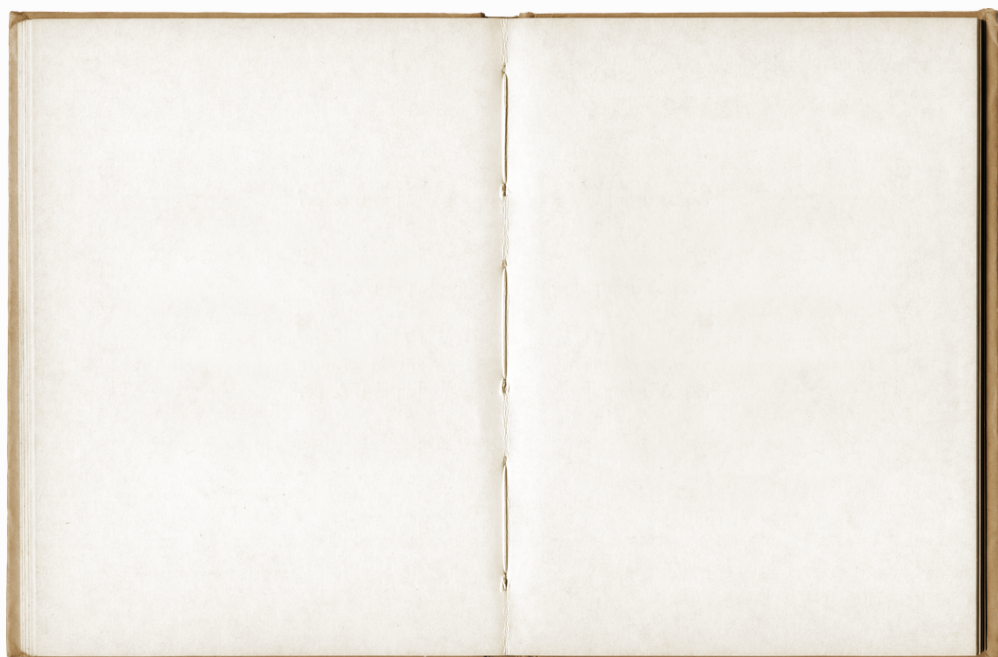
PRATIQUE : PRENDRE L'ESPACE

Dans une pièce :

- Marche lentement
- Ressens ton corps
- Ressens ta présence

Puis note :

- Est-ce que j'assume ma présence ?
- Où je me contracte ?

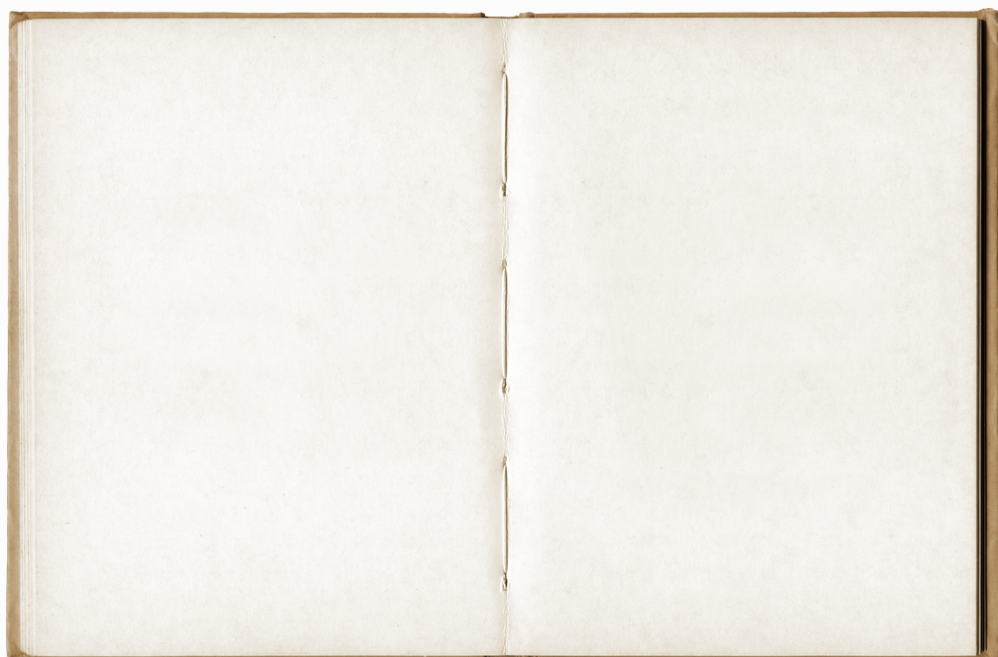


Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

RITUEL D'EXPANSION

- Allume une bougie
- Pose une intention
- Dis à voix haute :
« Je m'autorise à être vue.
Je m'autorise à prendre ma place.
Je m'autorise à rayonner. »

Note si cela a créé de la joie ou de la résistance dans ton corps
et observe juste sans jugement.

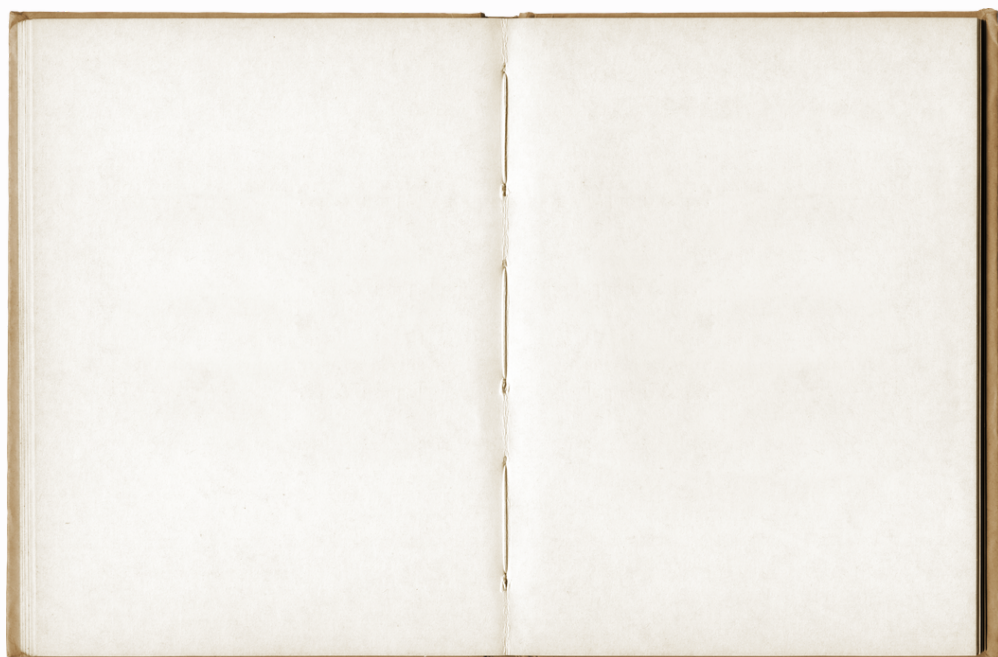


Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

INTEGRATION

RETOUR D'EXPÉRIENCE

- Ce module m'a challengée sur :
- Ce que j'ai découvert :
- Ce que je n'ose pas encore :



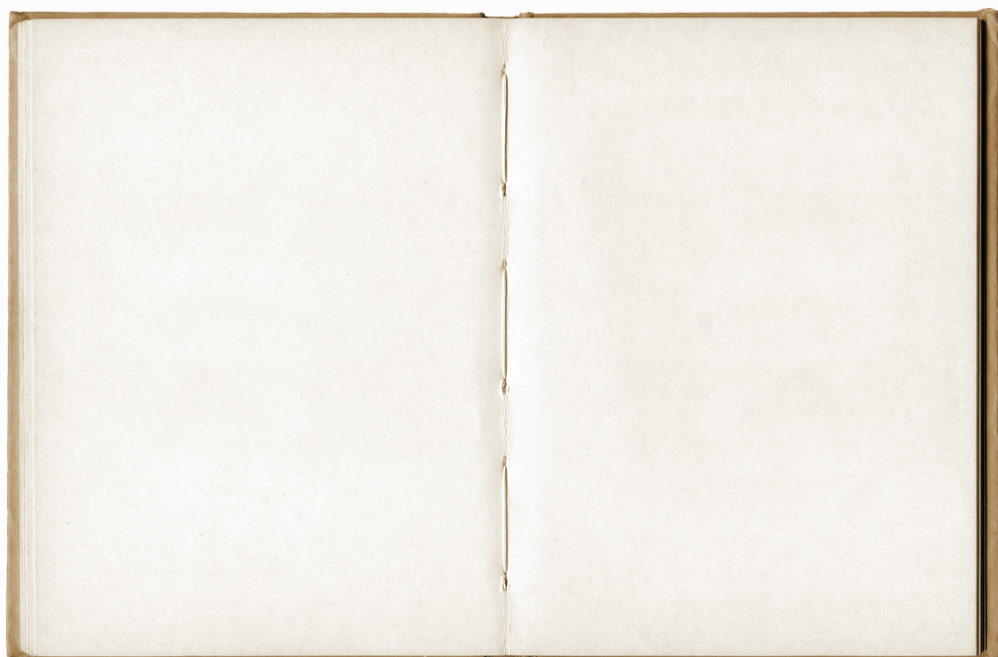
Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

INTEGRATION

MA NOUVELLE IDENTITÉ

Complète :

« Je suis une femme qui... »



Module 3: expansion de ton énergie divine, rayonnement de ton féminin sacré

ENGAGEMENT FINAL

Je m'engage à :

- ne plus me réduire
- écouter mon intuition
- honorer ma présence
- assumer mon expansion

Signature :

Date :

Tu peux personnaliser ton texte si besoin:

